

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

メヒカリ
調理時間：約30分

メヒカリにぎり鮓!!



ここが👍 新鮮なメヒカリの手に入る地元ならではの食べ方☆

材 料（1人前）

新鮮なメヒカリ	4尾	酒★	適量
酢★☆	適量	ご飯☆	1膳
昆布★☆	適量	砂糖☆	適量

1. メヒカリの鱗を取り、腹鰭の下側から包丁を入れて頭を内臓ごと切り落とします。



2. 背中側から背鰭に沿って丁寧に包丁を入れて、中骨を取り除きながら、背開きにします



3. ★の材料を合わせた調味液に開いたメヒカリを漬けます。冷蔵庫で約15～30分漬けたまま冷やして下さい。



4. ☆の材料を合わせて酢飯を作ります。



5. 酢飯を握って水気をとったメヒカリを合わせてもう一度軽く握ったら出来上がりです。



【ひとくちメモ】

メヒカリ（アオメエソ）

メヒカリというのは、実は俗称で、正式和名はアオメエソといいます。

目光（メヒカリ）と言う俗称は、その名のとおり、目が緑色に反射し光って見えるところから来ています。

茨城県沖では、水深150～200mの海域に生息し、底びき網漁業で漁獲されます。

